

Van verzuimen  
en verzuipen

naar

knallen met je  
team





# LIJV

## training en coaching

- Servicekantoor in 's-Hertogenbosch
- Landelijk netwerk

### **Fysiek Fit**

Fit naar je pensioen

Arbeidsfysiotherapie

Preventie Fysieke belasting

Werkplekonderzoeken

### **Mentaal Fit**

Grip op werkdruk

Hybride werken

Werk-Privé balans

Werkgeluk werkt

### **Slaap**

Beter leren slapen

Onregelmatig werken



voor medewerkers en leidinggevenden

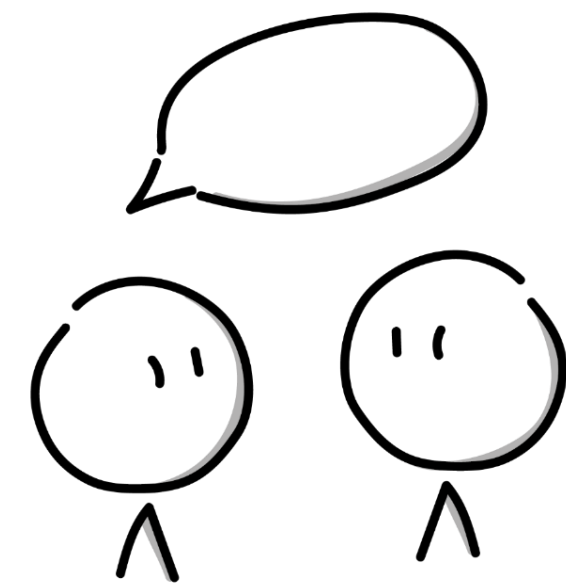
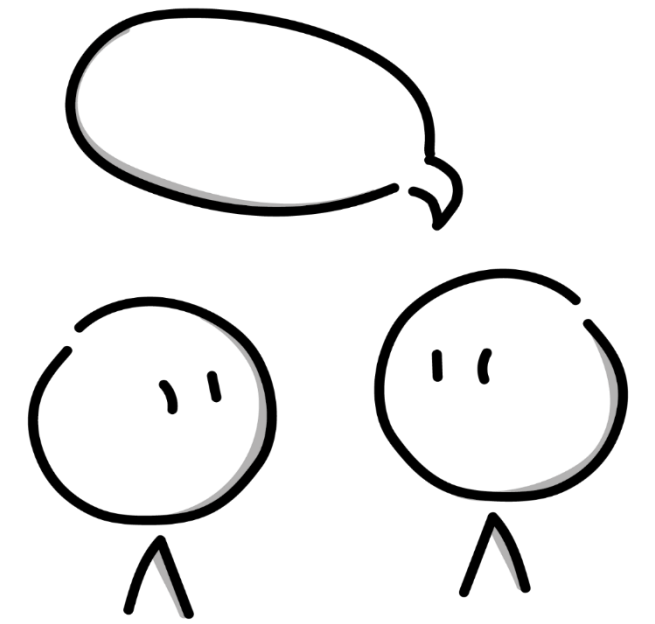
# Programma - vertrouwelijk

- **Energietest**  
Info geanonimiseerd in rapportage
- **Sessie 1**  
Handvatten en inzichten om aan je energie te werken
- **Sessie 2**  
Handvatten en inzichten om te werken aan je teamenergie
- **Remindermails**  
7 mails gedurende een jaar

# Even voorstellen

- Naam
- Functie
- Verwachtingen van deze training

Zorg dat je jouw doel haalt!  
Zoek een buddy.



# Hoe is het met jouw energie?

- Rapportcijfer afgelopen maand
- Tevreden?
- Energiegevers / vreters



# Energietest, hoe scoor jij?

	<b>Benchmark</b>
Energieniveau (eigen gevoel)	6,7
Totaalscore (op basis vragen)	6,3
Fysiek	6,1
Mentaal	5,2
Emotioneel	6,9
Zingeving	6,9

Zingeving

Mentaal

Fysiek

Emotie





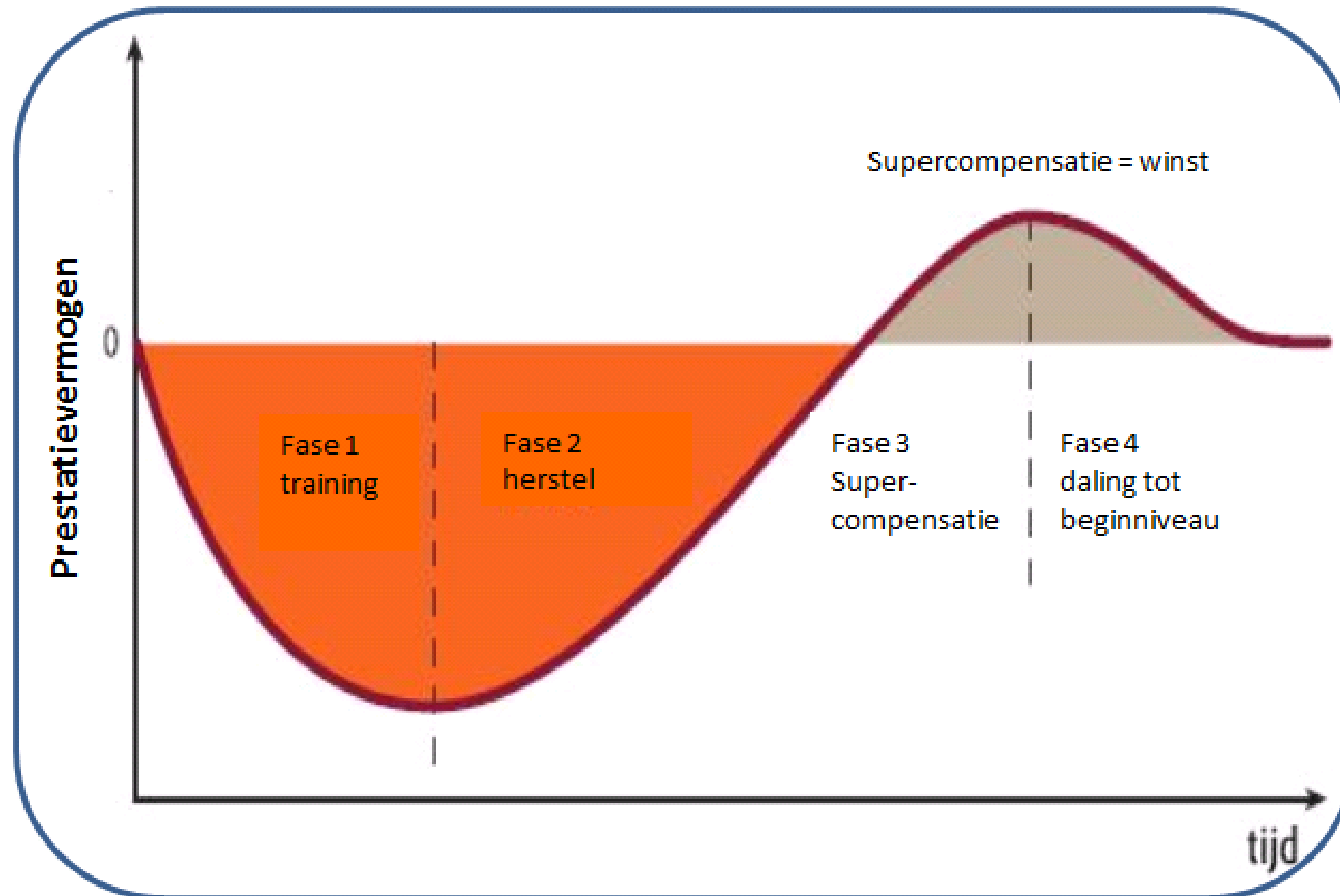




# Norm voor gezond bewegen

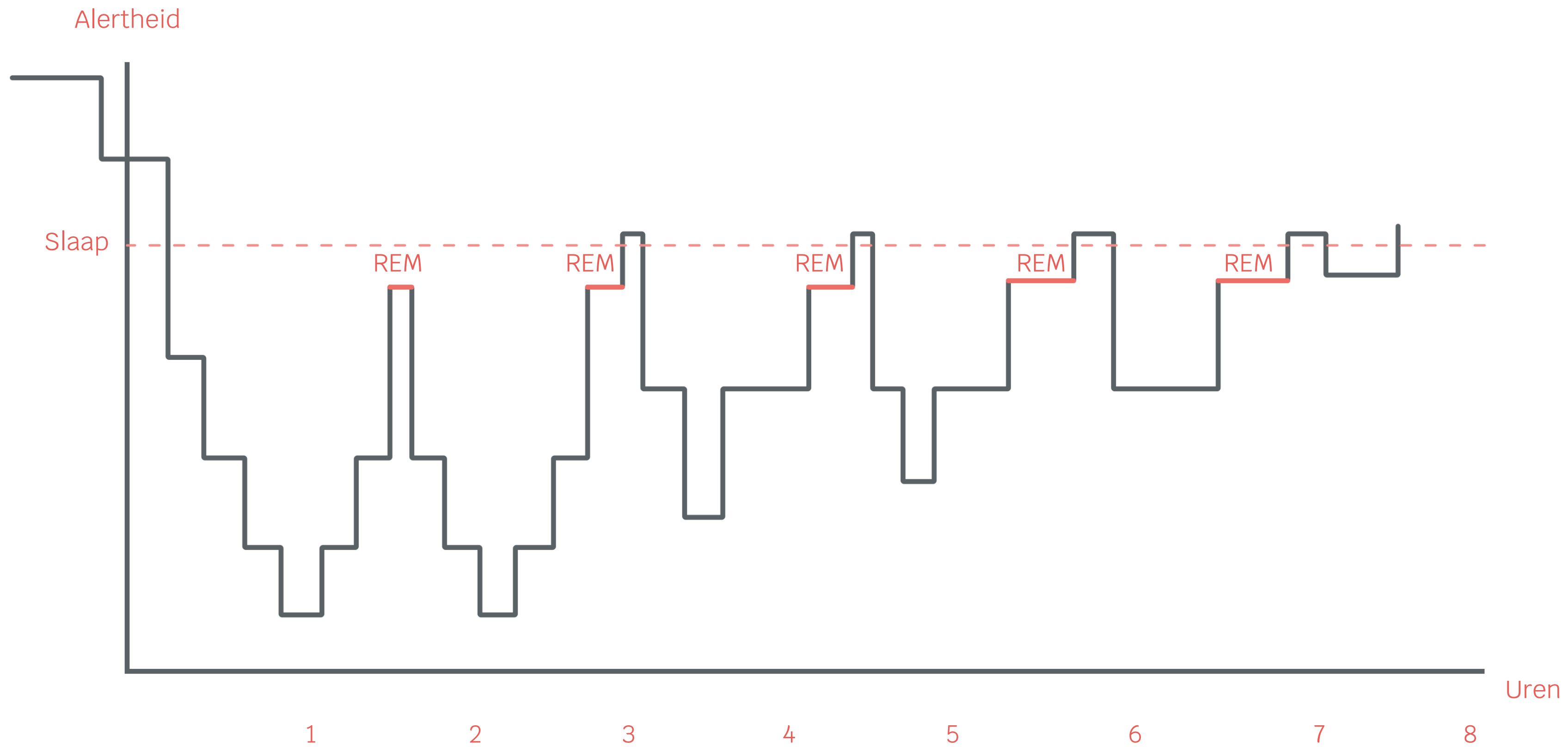
- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen.  
Langer, vaker en/of intensiever bewegen (sporten) geeft extra gezondheidsvoordeel!
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- En: voorkom veel stilzitten

# Trainen





# Slaappatroon



Bron: G. Kerkhof

 Fysiek

Noteer:

- Waar liggen je verbeterkansen?
- Wat ga je vasthouden?

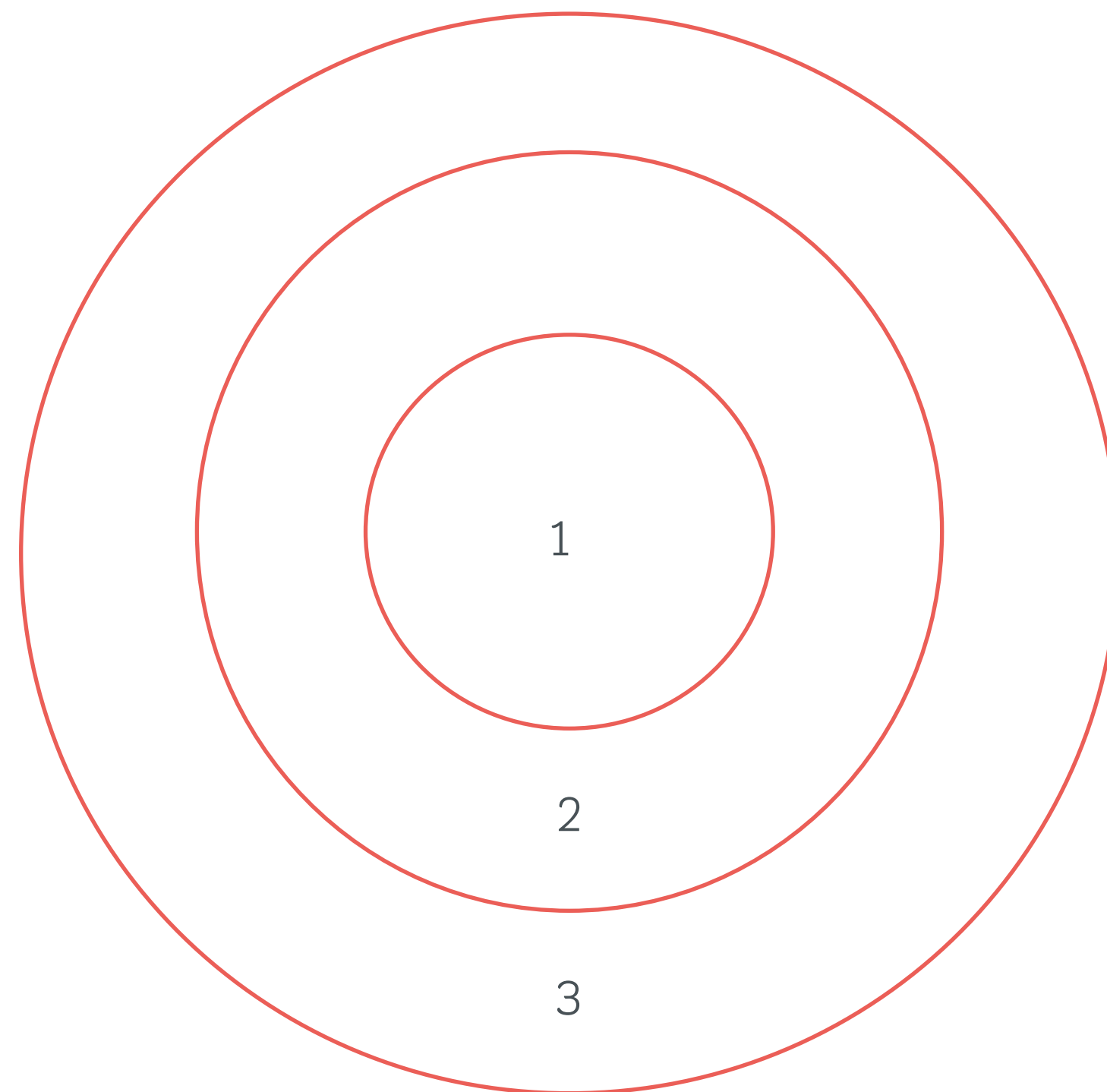


 Mentaal



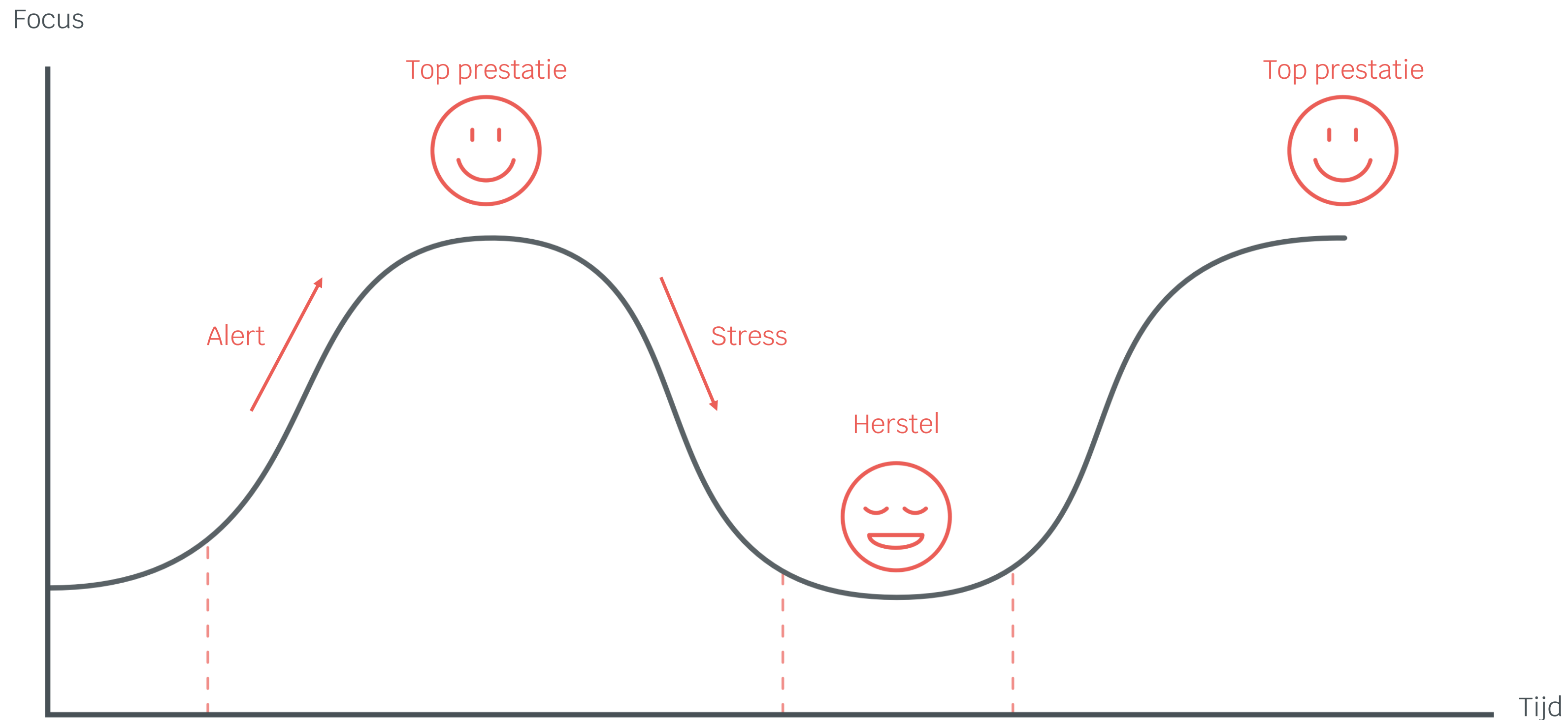


# Cirkels van aandacht





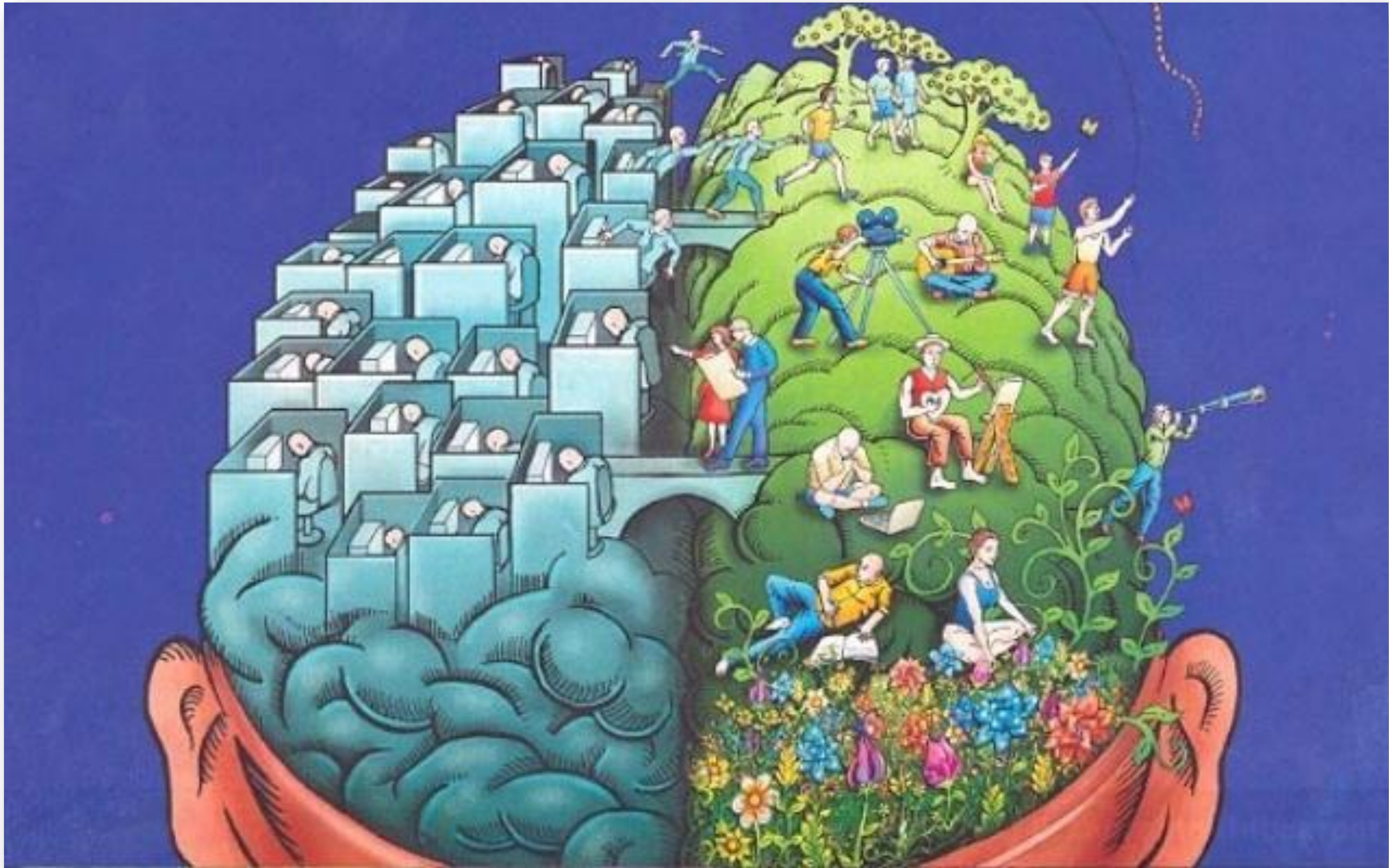
# Ultradian performance ritme



Bron: E.L. Rossi

90 tot 120 minuten

QB





 Mentaal

Noteer:

- Waar liggen je verbeterkansen?
- Wat ga je vasthouden?

 Emotie







## Emotie

### Survival zone

- Onrust in je hoofd
- Ongeduldig
- Gejaagd
- Geïrriteerd
- Bezorgd

### Prestatie zone

- Betrokken
- Gemotiveerd
- Vertrouwen
- Enthousiast
- Uitgedaagd

**Negatief** ←

**Positief** →

### Burnout zone

- Uitgeput
- Leeg
- Futloos
- Negatief
- Hopeloos

### Herstel zone

- Rust in je hoofd
- Tevreden
- Onbezorgd
- Relaxed
- Ontspannen

**Hoog**

**Laag**

# Wat neem je mee?

- Een aandachtspunt?
- Wat ga je precies doen (meer, minder, anders)?
- Wanneer begin je ermee?
- Hoe zorg je dat je het niet vergeet?



**Training en coaching**  
voor een lekker  
werkend Nederland

[linkedin.com/company/LIJV](https://www.linkedin.com/company/LIJV)

[www.LIJV.nl](http://www.LIJV.nl)